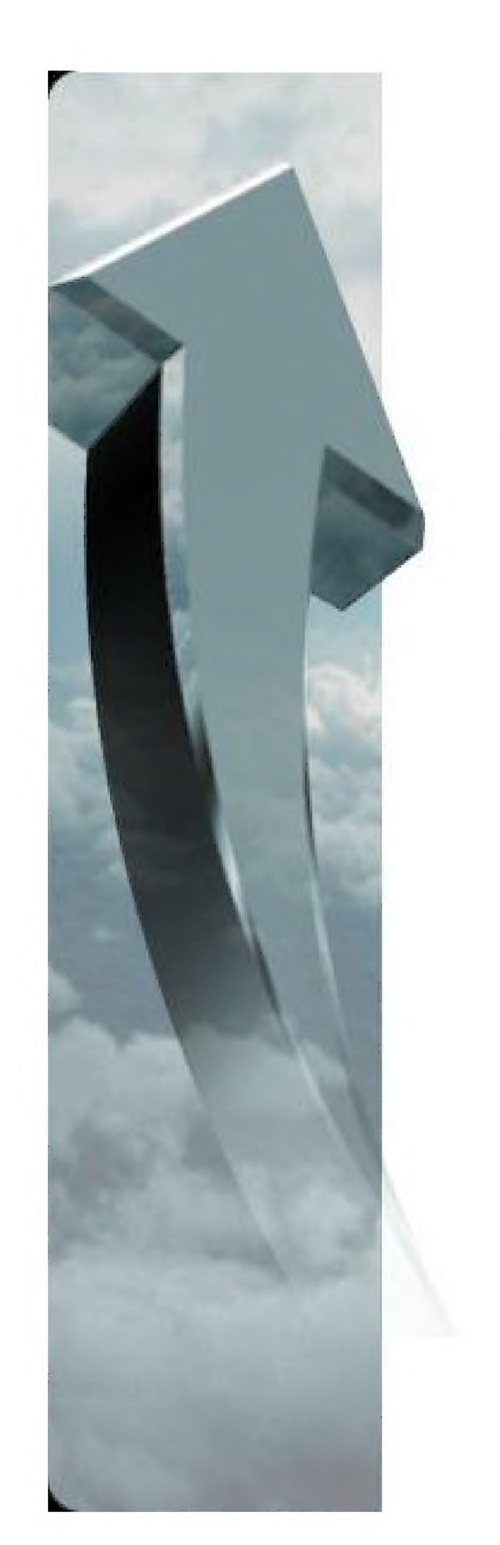


دورة

فن التحفيز الذاتي

إعداد المدرب: أ. زراق العصيمي

برعاية مركز زراق للتدريب عن بعد



ما هو التحفيز الذاتي

- التحفيز الذاتي Self motivation يقصد به شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.



من يساعدك في التحفيز الذاتي؟



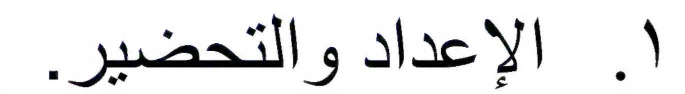
- كما يوحي اللفظ (تحفيز ذاتي) فإنك أنت الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يساعدك أحد. وعملية التحفيز الذاتي هي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك وتدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطا وإنتاجية ومعرفة. كما أنها ترفع من فهمك لذاتك وتقديرك لها.



لماذا تحفز نفسك؟

- عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بأن نشاطك البدني أو النفسي قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك.
- عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك.
- تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك.
- عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة ويصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها.





٢. التدريب.

٣. المرونة.

٤. المتعة.



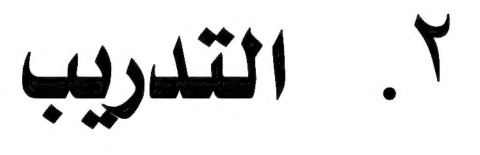






- يجب أن تكون قد أعددت خطة وحضرت لأهداف استرتيجية لحياتك لأنك تحفز نفسك كي تقوم بخطوات عملية لحقيق أهدافك.





٢. التدريب

- يجب أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف بعيدة المدى وأهداف قريبة المدى. ثم تقوم بتجزئة الأهداف وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات ثم تقوم بشطب كل هدف أو إنجاز قمت بتحقيقه.





- ستركز تحفيزك على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول المعد حول الأهداف. ستتدرب مع التكرار.

- كل إنجاز أو هدف تحققه سيحفزك وسيدفعك إلى تحقيق المزيد.



٣. المرونة

- يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الأهداف والتعامل مع خططك. ستجد أن هناك أهداف لم تتحقق بسبب ظروف خارجية قاهرة أو بسبب أعداء النجاح.
- اجعل لديك خطط بديلة وركز تحفيزك عليها.





٤. المتعة

- لكي تحفز نفسك للقيام بمجهود ما أو البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق هدفك.



- "إن القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكمة"

- روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا أكره عمي".



ماذا لو لم يتم تحفيزك من الآخرين؟

- من الخطأ أن تنتظر عبارات الإطراء والمديح من الآخرين سواء من المديرين والمسئولين أو من المدرسين أو حتى الأصدقاء والأقرباء و الوالدين.





- لا تبرمج عقلك الباطن على أن تستجيب لردات الفعل الخارجية. رأي الآخرين عنك ليس بالضرورة رأيك عن نفسك مئة بالمائة. أنت أعلم بنفسك لذلك حفزها بطريقتك تحفيزا ذاتيا.





- التحفيز من البيئة الخارجية تأثيره أقل من التحفيز الداخلي. وهو متغير غير ثابت، وقد يكون محفوفا بأنواع من النفاق بل ربما قد تحرم من التحفيز من الآخرين.... فهل تنتظر شخصا ما يأتي ليبعث فيك روح النشاط كي تحقق أهدافك. إذن، البداية من الداخل.



كيف تحفز نفسك؟

- عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية لنفسك. حيث تبرمج عقلك الباطن بمجرد الاعتقاد بها وتكراراها. ستجد أنها تقوي الدافعية لديك.





- عن طريق مكافئة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الإطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب/ دخول دورة تدريبية/ أقراص كمبيوتر مضغوطة تعليمية/ الذهاب في رحلة.. الخ).





- عن طريق تعلم الجديد وتحقيق نتائج، حيث أن نتائجك وإنجازاتك ستتكلم عنك وستثني عليك في غيابك وحضورك.





كلمات في التحفيز

- القدرات غير المستثمرة هي قدرات مهدورة.
- السر الحقيقي وراء النجاح هو الحماس.
- يتكون النجاح من الانتقال من فشل إلى فشل بدون فقد الحماس.



- لا شيء عظيم يمكن أن يتحقق فجأة.
- اجعل من العقبات التي تتعثر فيها أحجارا ترتقي عليها.
- إذا كان الشيء يستحق أن تقوم به، فعليك القيام به بشكل جيد.



- ليست هناك حقا أخطاء في الحياة، فقط هناك دروس.

- إنك لا تخسر حقا إلا إذا توقفت عن المحاولة.

- هناك طريقتان لبذل القوة: الأولى هي أن تبذلها لتنميتها، والأخرى أن تبذلها لإهدارها.



- ليس كافيا أن تبذل قصارى جهدك، يجب أولا أن تعرف فيما ستبذل جهدك، ثم تبذل قصارى جهدك.

- أن تصبح الأول أسهل بكثير من أن تظل الأول.

- النصر لا يأتي ألي، إلا إذا ذهبت إليه.



- الذي لا يسقط أبدا، لا يرتقي أبدا.
- لكي نحافظ على ضوء المصباح، علينا تزويده بالزيت.
- في كل فشل توجد بذرة نجاح.



- عملك هو الذي يتحدث عنك ويثني عليك.

- الشخص الذي يعتقد أنه قادر على إنجاز عمل ما يكون محقا على الأرجح، والشخص الذي يعتقد أنه غير قادر على إنجاز عمل ما يكون ايضا محقا.

- الأفعال الجيدة أفضل من الكلمات الجيدة.



- سر السعادة ليس هو أن تفعل ما تحب، ولكن أن تحب ما تفعل.
- رحلة الألف ميل تبدأ من موقع قدميك الحالي.
- حاول أن تحقق ما تظن أنك لا تستطيع.



- اعمل بذكاء ولا تعمل بجد.
- إننا نحدد مصائرنا بأنفسنا. إننا نصبح ما نفعله.
- الشخص الذي يقتفي آثار غيره لا يترك آثارا لنفسه.



- افعل شيئا عظيما أو لا تفعل شيئا على الإطلاق.
- الحظ الطيب هو ما يحدث عندما تأتيك الفرصة وأنت مستعد لها.
- فكر ببطء ونفذ بسرعة.



- عندما تتحدث إنجازاتك عن نفسها، لا تقاطع.
- دعني أفز، ولكن إذا لم استطع الفوز فتكفيني شجاعة المحاولة.
- الكثير من الناس يتلقون النصائح، ولكن الحكماء فقط يستفيدون منها.





شكرا، ونتمنى الاستفادة لكم